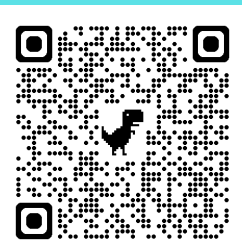


1月バーチャルレッスン

時間	Bスタジオ	月	水	金	日
9：30～10：00	初中級エアロ Vol.23		●		
10：05～10：24	女性の為のストレッチ：骨盤底筋編		●		
10：28～10：43	呼吸を深めるピラティス		●		
10：48～11：03	コアトレピラティス		●		
11：08～11：23	ダイエットエクササイズ		●		
11：30～12：02	ヒップアップエクササイズ	●	●	●	●
12：07～12：19	10分ダンスダイエット Vol.9	●	●	●	●
12：25～12：46	20分ダンスダイエット Vol.1	●	●	●	●
12：51～13：19	CARDIO DANCE	●	●	●	●
13：25～13：55	初級エアロVol.23	●	●	●	●
13：59～14：38	初中級エアロVol.18	●	●	●	●
14：43～15：15	初中級ステップVol.7	●	●	●	
15：20～15：38	ダンスエクササイズ：お腹周りシェイプアップ	●		●	
15：43～16：41	初中級ダンスエアロ Vol.10	●		●	
16：45～17：25	初級エアロVol.7			●	●
17：28～18：20	初中級ダンスステップ Vol.1			●	●
18：25～19：10	自律神経を整えるヨガ		●	●	●
19：15～19：25	お腹・お尻引き締め！体幹ストレッチ		●	●	●
19：30～20：00	初級エアロ	●	●		
20：05～20：47	中級エアロ	●	●		
20：52～21：42	体幹フローヨガ	●	●		
21：45～21：55	お腹・お尻引き締め！体幹ストレッチ	●	●		

時間	ホットスタジオ	月	火	水	木	金	土	日
15：00～16：00	全身調整ヨガ RIYO	●	●	●	●	●	●	
16：00～16：50	優しいメンテ＆体力UP CHIKA	●	●	●	●	●	●	
16：50～17：50	ハタヨガ フルタ	●	●	●	●	●	●	

1月プログラム表は
こちらをご覧ください



Bスタジオ
レッスン内容紹介は、
こちらをご覧ください。

